

# 室内运动器材品牌 大有健身器材 河南室内运动器材

|      |                             |
|------|-----------------------------|
| 产品名称 | 室内运动器材品牌 大有健身器材<br>河南室内运动器材 |
| 公司名称 | 西安大有健身器材有限公司                |
| 价格   | 面议                          |
| 规格参数 |                             |
| 公司地址 | 陕西省西安市未央区文景北路11号星舍大厦3楼      |
| 联系电话 | 13289829802 13289829802     |

## 产品详情

企业视频展播，请点击播放

视频作者：西安大有健身器材有限公司

室内运动器材上跑步减肥误区：误认为跑步锻炼的时间越长越好

无论是做什么事情，都要讲究一个度，在这个度上可以获得较佳的效果，当超过这个度的时候，反而不能获得想要的健身效果，有时候可能还会适得其反。跑步机减肥锻炼也是一样的。当我们在进行跑步运动的时候，身体会产生乳酸，如果长时间的跑步运动锻炼的话，会堆积大量的乳酸，这样就会导致肌肉酸痛和疲劳以及肌肉痉挛等症状。不仅如此，如果长时间运动锻炼的话，第二天还会感觉很疲惫，身体状况不能恢复，影响工作效率。

### 跑步机保养外观

- 1、要定时对跑步机底下的区域进行清理和擦洗。清理跑步机底部的时候，要将整个机架移开，将跑步机底部区域完全清理。这是因为我们在使用使用跑步机的时候，鞋底的灰尘和泥土会被跑步机的跑步带带到跑步机底部，长时间就会积累很多。
- 2、在每天使用完跑步机后，用干燥的毛巾将跑步带的内侧及跑步板从前边都后的擦拭干净。如果不擦拭的话，很容易会造成跑步机故障，这主要是由于如果长期不清理跑步带与跑步板之间的灰尘，这些灰尘

很可能会粘到跑步机的前后滚轴上，使跑步带的阻力增大，摩擦增大，终导致跑步机故障。

3、对跑步机的周围每天做一次清洁，使跑步机的周围没有灰尘和杂物。之所以要清洁跑步机的周围，主要是因为人在跑步的时候，跑步机的跑步带与跑步板之间会产生摩擦静电，静电会吸收跑步机周围的灰尘，进而使跑步机周围沾染灰尘，如果不清理的话，会越积越多。

### 从走步开始

建议从4—6公里/小时的走步速度开始，逐渐过渡到跑步。此外，快步走能更多利用脂肪来供能，减zhi效果相对更好。

### 慢慢停下来

虽然你努力向前迈步，但身体还是始终停在原地，这让大脑有些迷惑，所以刚下跑步机可能会感觉眩晕，逐渐把速度降下来就不会出现这种情况了。

商用跑步机融合了创新性的专利技术和整体娱乐选项能够提供的用户体验。多重预设程序的设计实现了多样化的跑步机练习。